Contenuto originale:
Miguel Plaza “Aua”
Tradotto e adattato da:
Martina Francesca

www.laprossimacultura.it

Alcuni bisogni umani

FISIOLOGICI, SALUTE E PROTEZIONE DELLA VITA	**AUTONOMIA, LIBERTÀ E INTEGRITÀ**
Acqua Luce Nutrimento, alimentazione Idratazione Aria, respirare Riparo, coprirsi Alloggio, rifugio, spazio sicuro Riposo, relax Evacuare Contatto fisico, pelle a pelle Movimento, esercizio, attività Protezione da possibili minacce naturali, malattie, saccheggi, mancanza di igiene.. Sicurezza Preservare e rigenerare l’energia Sussistenza della comunità/gruppo	Autonomia Libertà Leadership sulla mia vita personale Integrità, autoaffermazione Libertà di scelta (progetto di vita, valori, sogni, opinioni...) Indipendenza Emancipazione Autodeterminazione Trasformazione personale Costruzione di un progetto di vita, evoluzione Conoscenza di sé, fiducia in sé stessə Sviluppo dell’identità Coerenza, allineamento con i miei valori Autenticità Apprendimento Rispetto di sé stessə e delle altre persone
EQUILIBRIO, ARMONIA, PACE Ritmo (rispetto del) Armonia Pace, stabilità Accettazione di me Ascolto interno Pace interiore, armonia interiore Mettere dei limiti, prendermi cura di me Autostima Valorizzare la mia vita/la mia persona Bellezza interiore Intimità, spazio, casa Serenità, silenzio, tranquillità Equità, uguaglianza Sostentamento	**ESPRESSIONE, CELEBRAZIONE E DIVERTIMENTO** Co-creazione, lavoro in squadra Espressione (linguaggio, corporea, arte) Espressione emotiva Espressione sessuale Creatività, innovazione Sfogarsi Spontaneità Gioco Ridere Ricaricare le energie, rilassarsi Svago, intrattenimento, divertimento, godimento Vivere il dolore e la perdita (di un’occasione, di un affetto, di un sogno...) Rituali
APPARTENENZA, SOCIALITÀ, PARTECIPAZIONE, RICONOSCIMENTO Accettazione, inclusione (essere inclusə) Fare parte, comunità, compagnia, convivenza Interdipendenza Riconoscimento, valorizzazione Considerazione, rispetto Gratitudine, riconoscenza, apprezzamento Reciprocità/ mutualità, solidarietà Comunicazione Ascolto, comprensione Vicinanza emotiva Condividere, collaborare, cooperare Trasparenza, onestà Vicinanza, prossimità, contatto Amore, affetto, calore umano Sensibilità, affetto, tenerezza, tatto, cura Considerazione, attenzione, sostegno Sicurezza affettiva Fiducia Struttura, organizzazione	**SPIRITUALITÀ, INTERCONNESSIONE E CONSAPEVOLEZZA** Connessione Aumento della consapevolezza Chiarezza Capire, comprendere Speranza Chiarezza nel / connessione con il proposito Ispirazione Espressione piena Sviluppo ed espressione del mio potenziale umano Presenza Discernimento Allineamento Senso Trascendenza Unità Sognare Creare Contribuire alla vita e alla sua protezione